



# 山梨いのちの電話

## 相談電話 / 055-221-4343

毎週火曜～土曜 / 午後4時～午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください

この  
時空を  
刻んで  
いることを  
あの星はわたし  
スピカの左に  
小さくゆらめいている  
わたしの星よ

「出遇い」  
てんどうこみち  
繁華な街中では  
気づかなかつた  
満天の星の  
空にあることを  
隠れて  
いるような  
わずかな  
光も



2018年



# 第51号

# ととじ

### 「いのちの電話と私」

山梨いのちの電話・元相談員

1

### 公開講座一覧

### 相談員募集のお知らせ

2

### 「依存症」～薬物からネットまで～

山梨英和大学学生カウンセラー／臨床心理士 設楽友崇氏

3～4

### 図書紹介

### 「遺言」

東京大学名誉教授 養老孟司著

5

### 山梨いのちの電話を支えてくださる方々

6

### お知らせ／あゆみ／編集後記

7



## 「いのちの電話と私」

山梨いのちの電話・元相談員

平成30年の誕生日をもって私は満75歳となり、相談員としての定年を迎えることとなりました。

私が山梨いのちの電話へと導かれましたきっかけは、20年前、山梨いのちの電話の開局を知らせる新聞の記事を目にした事でした。人として大切な学びが沢山用意された公開講座の内容に私の心が大きくひきつけられ、迷わずすぐに参加の申し込みを致しました。

あれから20年、ついこの間の事であった様に思われます。当時すでに50代となっていた私でしたが、「学びは一生！」と考えておりましたので、それ迄の私の人生の歩みの様々な経験を引き連れたの参加でした。

毎回の講義内容が若かった学生時代とは違い、人生を重ねた分深い理解となって心に落ちるのを強く感じました。

志を同じくする多くの皆様と共に努力の甲斐あって、第一期相談員として認定を頂く事が出来た時の喜びは、今も忘れる事が出来ません。以来今

日の定年を迎える迄、微力ながら毎回の担当時間を精いっぱい私で務めさせて頂きました。

私にとって大きな区切りとなりました今、ふり返って感謝とともに強く思います事は、あの日、あの時、私自身の心の動きをチャンスと捉え、勇気を出して一步を踏み出すことが出来て本当に良かったということです。

この尊い活動への参加を通しての学びは本当に大きく、何時もどなたかのお役に立たせて頂いている実感がまた、私の心を豊かに成長させてくれました。そして、私自身のこれからの人生を進めてゆく上で大きな力となってくれと確信しております。

今年も秋を迎え、いのちの電話の公開講座へのお誘いが新聞に掲載されました。

「貴重な学びの場へ、どうぞ皆さま一步を！」と心からお薦めしたい気持ちでいっぱいです。

この尊い活動が多くの方々によって支えられ、未長く続けられますことを祈っています。 M. N



## わたしたちの活動を支えて下さい！

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」は、相談員と共に設備や運営費の支援ボランティアが必要です。みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

- 正会員 個人会員（年間一口以上） A 3,000円 B 5,000円 C 10,000円  
法人・団体会員（年間一口以上） A 10,000円（何口でも）
- 賛助会員 個人会員（年間一口以上）5,000円／団体会員（年間一口以上）10,000円
- 寄付金 金額にかかわらず、随時お受け致しております。
- 振込先 「山梨いのちの電話」理事長 功刀 弘  
・郵便振替 00250-8-34938 ・山梨中央銀行本店 普通 1736737

※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について F A Xか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。



## NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座

■ ころの臨床から学ぶ ■ 第1回と4回は午後1時半～3時半 その他は 午後2時～4時

回	開催日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2018年 10月20日(土)	メンタルヘルス地域の健康度を上げよう ～脳と心をデザインする～	山梨県立大学 精神科医 坂本 玲子	びゅあ総合 視聴覚音楽室
2	11月 3日(土)	発達障害と育ち	ころとそだちの支援室ぼーれ 臨床発達心理士 河西 朱音	リバース和戸 視聴覚室
3	11月17日(土)	対話とカウンセリング	山梨いのちの電話理事 臨床心理士 清水 隆善	びゅあ総合 視聴覚音楽室
4	12月 1日(土) 13:30～15:30	精神科疾患 診断・治療についてのup to date	山梨大学医学部教授 精神科医 鈴木 健文	山梨県立大学 飯田キャンパス
5	12月15日(土)	ライフサイクルとライフタスク ～人生が私に求めているもの～	心理臨床オフィス・ルーエ代表 臨床心理士 深沢 孝之	リバース和戸 視聴覚室
6	2019年 1月 5日(土)	生活の中で出合う法律問題 ～職場、借金、ストーカー、離婚～	石川法律事務所 弁護士 石川 恵	リバース和戸 視聴覚室
7	1月19日(土)	高齢者のころを考える ～なってみなくても分かっていたい～	山梨いのちの電話理事長 精神科医 功刀 弘	リバース和戸 視聴覚室
8	1月 27日(日)	厚生労働省補助事業・自殺予防講演会 「ふれあいでのちをつなぐ」 ～苦しみを通しての成長～	明治大学文学部教授 日本トランスパーソナル学会会長 諸富 祥彦	イオンモール 甲府昭和3F イオンホール
9	2月16日(土)	児童虐待 ～原因、経過、解決を考える～	山梨県中央児童相談所 児童福祉司 藤森 雅恵	リバース和戸 視聴覚室
10	3月 2日(土)	薬物依存からの回復	山梨ダルク代表 佐々木 広	リバース和戸 視聴覚室
11	3月16日(土)	自殺と危機介入 ～ボランティアにできること～	山梨いのちの電話理事 武井 久次	リバース和戸 視聴覚室

### 〈会場案内〉

\* 関心のある方はどなたでも参加できます。資料がある場合は、資料代500円をいただきます。

・男女共同参画推進センター「びゅあ総合」 甲府市朝氣1-2-2

・山梨県立青少年センター「リバース和戸館」 甲府市川田町517

・県立大学飯田キャンパスA館6階 甲府市飯田5-11-1

・イオンホール(イオンモール甲府昭和3階) 中巨摩郡昭和町飯喰1505-1

〈問い合わせ先〉 山梨いのちの電話事務局

電話055-225-1511(月～金曜:午後1時～5時)

「打ち明けることのできないころの重さをひとり抱え、  
生きることもつらくなったとき・・・そんな時の支えになれば・・・」



いのちの電話はこのような願いから生まれた市民運動です。  
今、山梨いのちの電話は相談員の不足によって、これまでと同等の  
活動が難しくなっています。  
相談員ボランティアに応募して下さる方は事務局にご連絡ください。

◇お問合せ先：山梨いのちの電話事務局 / Tel 055-225-1511 月曜～金曜午後1時～5時



## 「依存症」～薬物からネットゲームまで～

臨床心理士

設楽 友崇氏



依存症は、「病気」なのですね。物質利用や行動に対するコントロールを失うという病気です。例えば、クスリ、お酒など、買い物を最初は楽しくてやっています。しかしだんだんと、それをやらなければいけない状態になっていき、自分のコントロールを失います。行為なりをくり返すうちに、もっと強い刺激が欲しくなります。そして、足りなくなる状況になると、ものすごく渴望感が生じてしまいます。最初はちょっとした好奇心で始めたり、あるいは自分にとって役に立つと思って始めることもあります。それをやっているうちに、主従が逆転します。薬物をするために、生きている。買い物をするために、生きている。あべこべになっていくのです。なりふり構わなくなってしまう、周囲の人を巻き込んでいきます。人間関係が壊れていきます。本人にとっては、やめたくてもやめられないという状態です。

### 依存対象について

依存物質には、お酒(アルコール)、煙草(ニコチン)、市販薬、処方薬、シンナー、ガス、大麻、危険ドラッグ、覚醒剤などがあります。手にしてはいけないものは最後の3つくらいで、違法かどうかと依存物質になるかどうかは、全然別の問題です。皆さんの身近にあるものが、依存の対象になるのです。

行動に対する依存の例としては、まずギャンブル(パチンコ、パチスロ、競馬、麻雀等)があります。すごく楽しいという向こうに、依存があります。最近では、インターネット、ネットゲーム(オンラインゲーム)も依存対象になってきました。また、スリルを味わうために盗みを繰り返すとか、恋愛に依存して、とっかえひっかえ恋人を作っては別れを繰り返すこともあります。暴力や仕事に依存する場合もあります。家族関係が悪くなくても、なぜか仕事に没入します。自傷(リストカット)、食べ吐き等も依存刺激の範ちゅうです。

### なぜ、やめたくてもやめられないのか？

これは知っておく必要があります。一般的には、意志が弱いと思われる面があります。反省して、心を入れ替えることが必要だと言わ

れてしまうことが多いです。しかしこれは、間違いです。依存症は脳の機能から説明されます。脳には報酬系という機能があり、報酬系が刺激されて興奮すると、幸せな気持ちになります。アルコール、薬物、ギャンブル等の依存行為をすると、ドパミンという脳内物質が通常よりも多くなります。日常ではありえないくらいのすごくハッピーな体験ができるのです。それで終わればいいのですが、はまってしまうのです。

依存行為を続けていくうちに、喜びに変えていく脳の機能が下がっていきます。快感が減っていくので、もっともっとという気持ちになり、依存行為は増えていきます。焦りとか、不安、物足りなさは、やってもやっても強まっていきます。強力な渴望感が、精神的依存を形成していきます。依存症の中核は精神的な依存で、「依存という状態に頭が乗っ取られた」という体験者の方もいます。

### 依存症の自己治療仮説

人を依存症にするのは、快樂の追求ではなくて、心理的苦痛の減少や緩和のためであると言われます。つまり、その人が感じてきた生きづらさを解決するのに、ほんのつかの間かもしれないが役に立つということです。

ある薬物依存症の方は親に虐待されてきました。死にたくなるほど追い込まれた時期もありました。人生を生きてきて、みじめな気持ち、誰にも言えない気持ちを感じていました。ある時、仲間に誘われてクスリをやったら、世の中に対する恨みだとか、自分の中にあるみじめさとか、きれいに無くなったのです。世の中に感謝しました。世の中って素晴らしいなと思いました。生きてきて初めて、そう思ったのです。つまりクスリによって、自分の心理的苦痛の減少を得たのです。もちろんこれは、自分の体を滅ぼす手段ですけれども、ほんの一時、自分の中で自己治療する効果があるのだということが、体験者の話から分かります。自己治療仮説というのは、私にとっては、しっくりくるものです。

### 依存症の方は、安心して人に頼れない

依存症になる人、なった人にある特徴的な気持ちというものがあります。

①自分に自信を持ってない。②人を信じられない。  
③本音を言えない。④見捨てられる不安が強い。  
⑤孤独でさみしい。⑥自分を大切にできない。  
こういった気持ち、心のもやもやといったものは、  
言い表しにくいですし、自分でもよく分からない  
といった面があります。依存症の方は、安心して  
人に頼れない状態と言えます。ですから、「一生  
クスリを使って生きていく。」「これさえあれば、  
大丈夫。」と考えてしまいます。実際には、それ  
は嘘です。自分をだまして物質や行為に依存して  
いく、孤独で切実な自助努力なのです。

依存症を理解する時に重要なことは、人に癒され  
ずに生きにくさを抱えた人の、孤独な自己治療  
という視点です。人から孤立し、自分自身にも嘘  
をついて、どうにかこうにか凌ごうとしている方  
たちなのです。

## 依存症の家族の中に起こる事

依存症による最大の修羅場は家庭であり、被害  
者は例外なく幼い子供です。家族は本人の行動を  
恥ずかしいと思い、責任を感じてどうにかやめさ  
せようとしています。後始末を必死に行います。その  
中で、人間関係が悪化します。子供にとっては、  
家庭が緊張した危険地帯になっていきます。そこ  
で育った子供は、人が言うことを信じられなくな  
り混乱します。「もうしない。」「絶対飲まない。  
。」という言葉が、すぐに反古にされます。約束  
って何だろう？と思います。両親が生の感情を  
ぶつけ合い大ゲンカします。うっかり自分の本音  
を言ったら大変だなと思い、自分の本音を人に言  
わなくなります。子供を大事にすることよりも、  
依存の問題をどうにかすることの方が優先される  
家庭になっていきます。自分は親に受け入れられ  
ていないなあ、自分はいらぬんじゃないかなあ  
…という見捨てられ感を持つようになります。

## どうやって回復するのか

まず、適切な身体ケアが大切です。どうやって  
体を落ち着かせていくかということです。次にお  
金の使い方について、健康的なお金の使い方を覚  
えていくことが、回復のために必要です。依存対  
象のためにどんどん借金したり無計画にお金を使  
っていたところを、修正していきます。感情面  
については、キレるのでもなく、何も感じないとい  
うのでもなく、ある出来事があった時に、自分は  
どういう気持ちになったのか、何を感じていたか  
ということを丁寧に語っていき、気付いていくと  
いうことが大切になってきます。人との関係性に

ついては、上下関係ではない横並びの人間関係と  
いうものを取り戻していく、作っていくことです。  
一緒に話し合っ、一緒に考える仲間ということ  
です。

## 自助グループ

回復のための資源として、自助グループが重要  
になります。同じ依存症で悩む仲間、困っている  
仲間どうしが集まって、それぞれ思っていること  
を言っぱなし聞きっぱなしで話し合う場です。  
対等な関係です。毎日毎日みんなで話し合います。  
信頼できる仲間がいる、安心できる場所である  
ということが、回復にとって大切です。正直な気持  
ち、本音を話せる場所、人の中であって癒される  
場所です。

## 依存症の方を理解するために

依存症の方とのつき合いを困難にする最大の原  
因は、私たち自身の彼らに対するマイナス感情で  
す。恐れ、不安、疑い…。「依存症は病気であ  
る。」と理解し、「依存症は、生きづらさを抱え  
た方の孤独な自己治療である。」ということ  
を理解することです。クスリをやめる、お酒を  
やめる、買い物をやめるといったことを強要  
せず、再使用、再発を責めないことです。回  
復や、依存をやめることにとらわれずに、信  
頼関係を築いていくことが、良き友人、良  
き隣人として付き合うコツだろうと、私は思  
っています。

依存症は孤立の病です。人とのつながりが必  
要なのです。「強い意志」や「反省」や「厳  
しい罰」といったものは、むしろ病を悪化  
させます。そうではなくて、人の中で回復  
していくのです。当事者どうし、仲間の中  
で、そして周りの支援者の中で回復して  
いくのです。依存症の人に対して、恐  
れだとか恨みだとか偏見をなるべく持た  
ずに、むしろ敬意と親しみを持てる人  
であることです。依存症の人のこれ  
までと、これから思いをはせること  
ができる人の中で、依存症の方は回  
復し、新しい人生を歩んでいくこと  
ができると思うのです。依存の症  
状や問題行動中心にとらえるの  
ではなくて、人と人との信頼関係  
が大切なのです。

◇2018年1月20日公開講座概要/T.K

## 参考図書

『やさしいみんなのアディクション』松本俊彦(編)金剛出版  
『薬物依存症の回復支援ハンドブック』:『援助者、家族、  
当事者への手引き』成瀬暢也.金剛出版  
『その後の不自由-「嵐」のあとを生きる人たち』上岡陽江・  
大嶋栄子.医学書院 『依存症』信田さよ子.文春新書


**「遺言」 養老孟司著**  
 新潮社/720円(税別)


「意識について書いてみたかった」との思いで書かれた本のタイトルは「遺言」。まだまだ当分は死なないかもと、先を意識され、これを「遺言パート1」とするらしいです。

この世界と人間の真実についてつぶやいた本という感じなのですが、その情報量の多さと、今まで考えたことのない話の展開で、かなりエネルギーを要しましたが、それだけに楽しい本でした。以下は私の理解と感想を紹介することになります、お付き合い頂ければ幸いです。

生物は皆、その個々は丸い受精卵に始まり、器官を形作り存在する。その命という存在に違いはないけれど、動物が目の前の視覚や聴覚からの刺激(感覚)の中に生きているのに対し、人はそのものを言葉や文字に置き換え、意識の中に物語をもつようになります。事実といえども意識の中に取り込んだものは、その人の主観の中にあると氏は言います。そうして人は言葉や文字により、過去の沢山のデータや未来に対する計算を持ち、多くの時間をその意識の中に生きるようになったのです。

こうした意識と組み合うのは、つぶやきと言えども大変です。いつか脳科学者の茂木健一郎さんが、まだ意識について我々は何も分かっていないと言われていたことを思い出しました。

著者はこの意識というものの特徴について、全てを同じにしたい性質をもつと言います。たとえば、ダチョウとスズメを、鳥という枠で同じ仲間にし、更に鳥類のスズメも哺乳類の犬も生物という枠で同じ仲間に入れる。意識は同じ(=でつなく)ことが好きな様です。

氏は「**感覚の世界**」が、違いを感じることで生じるのに対し、「**意識の世界**」は違いを無くす方向に向かってゆくと言います。

生活する部屋は、同じ明るさや温度を保ち、平らな空間で何かの変化に煩わされることなく、そこにいられることを良しとします。

更にこの意識の特徴に、意味のあるものしか周りに置きたくないという性質を挙げています。意味がないと思えるもの、無駄なものを無くし

てゆくとどうなるかは、現在の社会の姿をみれば良く分かるような気がします。

そして意識の世界は数学や科学の分野を確立し、誰がやっても同じ答えに至るところで、揺るがないポジションを築き上げました。

この数学と科学の基盤に立つ文明社会は、測ることの出来ない怪しげなものは除外し、同じ枠からはみ出る者を許さなくなってきました。

秩序正しく、間違いを許さない社会です。こうした社会ですと生きてみると、この見えない同調圧力に嫌気も差すというもので、違うものが恋しくなります。そこで音楽や絵といったアートの世界(感覚の違いを表現する)が重要な意味を持つというのです。

精神分析では意識の層を仮面(ペルソナ)と表現し、人は社会に同調し合わせた殻を作って生きていると言われるのを思い出しました。

殻で生きる為に抑え込まれ、否定された本心が深層(無意識)にもがいているというのです。

世の中(自身の中)にある同調圧力に従い、本心の感覚に嘘をついて生きている為に、抑え込まれた本心が何かの折に爆発したり、その活動を停止してしまったりするのだと思います。

この世は同じことを正確に行える機械化が進み、同じものを大量に生産します。皆同じ様な物を持ち、同じ様に生きるよう仕向けられます。

氏いわく、ある日、海辺で犬とたわむれる子供達を見ると、子供達より犬の方がはるかに幸せそうなのは間違いない。人は子供といえども難しい。犬はぬれてもいいが子供はそうはいかない。いろいろ予定もあるし、現代社会の中ではしなければならぬことも沢山ある・・・と。

意識の世界が感覚より優先するこの社会で「今ここを生きる」には、作られた枠や殻を破る勇気が必要なのでしょう。

意識を全て否定するものではないけれど、あまりに偏った生き方になってはいないだろうか、その意識の中で少し意識してみてもどうか、というメッセージをこの本から受け取りました。

読者A

## 山梨いのちの電話を支えて下さる方々 多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2018年6月～9月受付分

★会費 236,000円

★寄付金 142,000円

☆総額 378,000円



この団体の活動を続ける事が  
できますのは、ご支援くださる  
皆さま方のお陰です。



### 個人会員

相沢 智子  
石原 祥平  
岩山 優子  
大久保昌代  
大森 純子  
大森 浄二  
大森 雅子  
大森 雄介  
岡 功  
小田切てる美  
小野 興子  
功刀佳津子  
功刀和貴子  
小口多津子  
小林 芳男  
三枝 仲子  
佐藤 重良  
塩澤 一夫  
塩島 正弘  
田中 健太  
田中 司郎

田辺 悦子  
中橋けみ子  
中田 文子  
中山 啓子  
中山 博子  
桧垣 節子  
古屋 順子  
古屋 春美  
星野 慶子  
松村 禎夫  
・保乃  
三井みち江  
宮崎美千代  
山口 篤子  
山口久実子  
山田あや子  
横森 洋子  
米山 依子  
渡辺 登  
匿名 1人

### 寄付/個人

小田切てる美  
笠井 正一  
金子 敏  
功刀八恵子  
小林 信二  
田辺 悦子  
出口美希子  
日原 聡  
深澤 聖子  
匿名 1人

### 団体会員

甲府21ワイズメンズクラブメネット会  
天理教山梨教区  
(株)山梨中央銀行

### 寄付/団体

大月キリストの教会  
甲府21ワイズメンズクラブ  
日本キリスト教団愛宕町教会  
日本キリスト教団八ヶ岳伝道所

### 5万円以上の寄付再掲

甲府21ワイズメンズクラブ



※50音順・敬称略とさせていただきます。万が一お名前の誤り、記載もれがございましたら事務局までご一報下さい。また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

◆山梨県民クリスマスのつどい 山梨英和中学高校 グリンバンクチャペル

2018年 12月15日(土) / 開場13:30開演14:00~終演16:00

第1部 クリスマス音楽の調べ / ハンドベル 讃美歌

第2部 クリスマスゴスペルコンサート / 国友よしひろ&市ヶ谷ゴスペルクワイヤ

\* 入場料1000円 中学生500円 (以下無料)

主催: 山梨県教会一致懇談会 お問い合わせ 山梨YMCA Tel.055(235)8543



◆自殺予防講演会

厚生労働省補助事業 (入場無料)

「ふれあいでのちをつなぐ ~苦しみを通しての成長~」

明治大学教授 / 教育学博士 / 臨床心理士

諸富祥彦氏

\* 日時 2019年 1月27日(日) 13:30開場 / 14:00開演

\* 場所 イオンモール甲府昭和3F<イオンホール> 定員150名先着順とさせていただきます。

あゆみ(2018年6月~9月)

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 6月 4日 研修委員会        | 7月16日 理事会              |
| 6月 9日 第1回電話相談員養成研修 | 7月20日 広報誌第50号仕上り発送開始   |
| 6月10日 フリーダイヤル実施    | 8月 2日 スーパーバイザー会議       |
| 6月11日 相談員委員会       | 8月 6日 研修委員会            |
| 6月13日 事務局会議        | 8月10日 フリーダイヤル実施        |
| 6月18日 理事会          | 8月11日 第4回電話相談員養成研修     |
| 6月22日 事業委員会        | 8月25日 第5回電話相談員養成研修     |
| 6月23日 第2回電話相談員養成研修 | 8月27日 モモのつどい(来迎寺)      |
| 7月 2日 研修委員会        | 9月 3日 研修委員会            |
| 7月 4日 事業委員会        | 9月 8日 第6回電話相談員養成研修     |
| 7月 8日 広報委員会        | 9月10日 フリーダイヤル実施・相談員委員会 |
| 7月10日 フリーダイヤル実施    | 9月12日 事務局会議            |
| 7月13日 事務局会議        | 9月17日 理事会              |
| 7月14日 第3回電話相談員養成研修 | 9月22日 第7回電話相談員養成研修     |



編集後記

◆およそ人は依存の中に生きてるように思いますが、依存症といわれるのは、どのあたりからなのでしょう。設楽先生のお話しでは、コントロールが効かなくなり、主従逆転という姿を挙げられています。

もし弱点や失態もなく、誰にも頼らず、誰にも甘えることなく生きていく人がいるなら、あまりに隙が無さ過ぎて近寄り難いかも知れません。

人はみな得て不得手なのでこぼこがあり、何かで埋めてもらったり、誰かに隠してもらったりするものです。だからこそ、ふたりの親もとに生まれ、祖父母や兄弟などいろんな人の間に生まれてくるのでしょう。つまりは、でこぼこの家族がお互いに丁度よくつながるのだと思えば、私メのうっかりした処もダメなところも、これはこれで良いのだということになります。

ともあれ、バカもほどほど、真面目もほどほどがよろしい様です。

T.H



この機関誌は共同募金の配分金で発行しています。



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第51号 / 2018年 11月発行

事務局 / 〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号 Tel 055-225-1511 Fax 055-225-1512  
発行人 / 功刀 弘 編集 / 広報委員会 表紙イラスト / 甘利尚子 詩 / てんどうこみち